

GEBRAUCHSANWEISUNGEN – HÖHENVERSTELLBARE GEHSTÖCKE



LESEN SIE DAS HÄNGEETIKETT IHRES GEHSTOCKES VOR DER ANWENDUNG GENAU DURCH, BEFOLGEN SIE DIE HINWEISE UND BEWAHREN SIE DIE GEBRAUCHSANWEISUNG SORGFÄLTIG AUF!

1. VERWENDUNGSZWECK

Unsere höhenverstellbaren Gehstöcke (Gehhilfen) dienen zum Ausgleich der verminderten Belastbarkeit/Leistungsfähigkeit der unteren Gliedmaßen, der Entlastung Ihrer Gelenke, als Koordinationshilfe beim Stehen und Gehen und der Erhöhung Ihrer Gangsicherheit im Alltag.

2. ALLGEMEINE PRODUKTINFORMATIONEN

Unsere höhenverstellbaren Gehstöcke zeichnen sich durch folgende Besonderheiten aus:

- eine hohe Belastbarkeit und stabile Verarbeitung
- bestehen aus hochwertigen Materialien, Aluminium, Edelstahl oder Carbonfasern
- sind durch ein Druckknopf- oder Teleskop-System einfach in der Höhe zu verstellen oder unverstellbar zum Ablängen und daher individuell an jede Körpergröße anpassbar!
- sie besitzen Standard Griffe, welche für beide Handseiten geeignet sind oder anatomisch geformte Griffe für die rechte ODER linke Handseite
- Ausführungen mit ergonomischem Griff bieten einen größeren Griff Rücken und größere Handauflagefläche
- Ausführungen mit anatomischem Griff besitzen eine an die Handform angepasste Grifffläche für links ODER rechts, die die Stützlast besser verteilt
- Ausführungen mit Softgriffen oder Soft-beschichteten Griffen sorgen für einen noch höheren Tragekomfort
- Reflektoren (Katzenaugen) am Griff oder reflektierende Muster am Gehstock sorgen für eine bessere Sichtbarkeit und dadurch für erhöhte Sicherheit im Dunkeln.
- bei uns erhalten Sie ausschließlich Produkte, gemäß der Richtlinie 93/42/EWG des Medizinproduktegesetzes.
- außerdem ist unser Qualitätsmanagementsystem nach **DIN ISO 9001 & DIN ISO 13485** zertifiziert



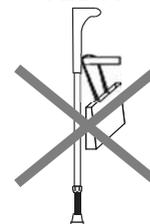
3. SICHERHEITSHINWEISE & BENUTZUNG

Damit Sie sich mit Ihrem Gehstock in der Hand jederzeit sicher fühlen, empfehlen wir Ihnen, sich von Ihrem Fachhändler oder Pflegepersonal in die Benutzung des Gehstockes einweisen und die funktionsgerechten und ergonomisch richtigen Einstellungen vornehmen zu lassen.

Außerdem beachten Sie bitte folgende Sicherheitshinweise:

- das auf dem Hängeetikett des Gehstockes angegebene maximal zulässige Körpergewicht darf nicht überschritten werden!
- es dürfen keine Taschen, Beutel oder sonstige Gegenstände an die Gehhilfe gehängt werden! (**Abb. A**)
- Gehstöcke sind Gehhilfen und dürfen keinesfalls zweckentfremdet werden, Beispiel zum Hebeln oder Versetzen von Möbeln! (**Abb. B**)
- Gehstöcke dürfen nicht als Schaltheife für den Lichtschalter oder Fahrstuhlknöpfe missbraucht werden!
- es dürfen keine mechanischen Veränderungen an den Gehhilfen vorgenommen werden, da wir aus Haftungsgründen dann keine Sicherheit mehr für die Gehstöcke gewährleisten können! Aus diesem Grund dürfen nur Originalersatzteile und Originalzubehör verwendet werden!

Abb. A



zum

Abb. B



GEBRAUCHSANWEISUNGEN – METALL- UND CARBONSTÖCKE

- achten Sie immer darauf, dass bei dem Druckknopf-System der Höhenverstellung, der Knopf ordnungsgemäß aus dem Loch herausragt (Abb. C)
- die Löcher der Druckknopf-Höhenverstellung an Ihrem Gehstock unterliegen einem gewissen Verschleiß! Es ist darauf zu achten, dass die Löcher nicht ausgeschlagen sind, denn dann kann eine sichere Verriegelung des Druckknopf-Systems nicht mehr gewährleistet werden
- der Gummipuffer am Fuß Ihres Gehstockes ist ein Verschleißteil und darf nicht zu stark abgenutzt sein! Bei starken Abnutzungserscheinungen wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder das Krankenpersonal, damit diese den Gummipuffer rechtzeitig austauschen können!
- die Griffigkeit des Untergrundes ist für den sicheren Halt des Gehstockes entscheidend!
- achten Sie auf Unebenheiten oder Löcher im Boden, da die Gehhilfe dabei unerwartet wegrutschen oder einsinken kann!
- besondere Vorsicht gilt bei schlechten/ungenügenden Lichtverhältnissen, da dann Unregelmäßigkeiten im Untergrund nur schlecht oder gar nicht erkennbar sind!
- seien Sie äußerst vorsichtig bei nassem oder vereistem Untergrund, selbst feuchte Fliesen bergen eine ungeahnte Gefahr des Wegrutschens!
- meiden Sie Schnee- oder Eisflächen wenn Ihr Gehstock nicht mit einer Eiskralle versehen ist!
- überprüfen Sie vor jeder Nutzung, ob alle Rohrsegmente und Verschraubungen fest ineinandergesteckt bzw. fest angezogen sind! Dies gilt besonders für unsere faltstöcke

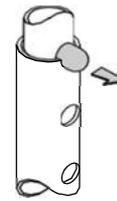
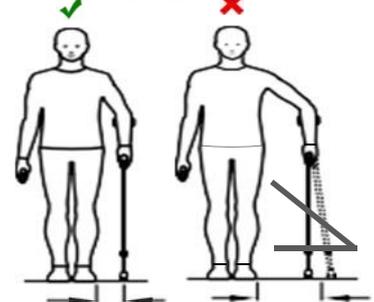


Abb. D



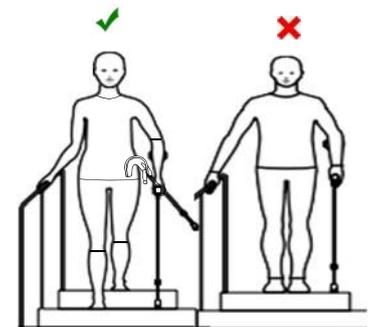
Abb. E



RICHTIG!

FALSCH!

- bei äußerlich sichtbaren Beschädigungen Ihres Gehstockes fragen Sie Ihren Fachhändler oder das Pflegepersonal! Das Richten z. B. eines verbogenen Gehstockes ist ausdrücklich untersagt (Bruchgefahr)!
- halten Sie bei der Benutzung den/die Griff(e) so, dass das Körpergewicht möglichst senkrecht auf den Stock gelagert wird. Nur Mittel-, Ring- und kleiner Finger umschließen den Griff, Zeigefinger und Daumen liegen ausgestreckt am Stock (Abb. D)
- der Gehstock muss beim Gehen so nahe wie möglich am Körper sein und so senkrecht wie möglich aufgesetzt werden! Setzen Sie daher den Gehstock nie weit weg vom Körper entfernt auf, Sie könnten sonst stürzen!



RICHTIG!

FALSCH!

(Abb. E)

- sollten Sie doch einmal stürzen: lassen Sie den Gehstock möglichst seitlich fallen, damit Sie nicht auf den Gehstock fallen!
- beim Treppensteigen und gleichzeitigem Gebrauch eines des Gehstockes, halten Sie sich unbedingt mit der freien Hand am Geländer fest!
- beim Treppensteigen und Gebrauch von zwei Gehstöcken, nehmen Sie beide Gehstöcke in eine Hand und halten sich unbedingt mit der freien Hand am Geländer fest! (Abb. F)
- **WARNUNG!!** Treppen ohne Geländer bergen ein erhöhtes Risiko und sollten nur unter Vorsicht begangen werden!
- lassen Sie sich nach Möglichkeit durch Fachpersonal in das Treppensteigen mit Gehstöcken einweisen!
- benutzen Sie die Gehstöcke immer auf der Seite, die sich gegenüber des verletzten oder des zu schonenden Beins befindet!
- suchen Sie sich zum Sitzen Stühle mit Armlehnen, so können Sie sich dann beim Aufstehen an den Armlehnen abstützen!

GEBRAUCHSANWEISUNGEN – METALL - UND CARBONSTÖCKE

- tragen Sie möglichst bequeme Schuhe mit keinen oder flachen Absätzen, damit das Bein die zusätzliche Belastung besser ertragen kann!
- die richtige Handhabung der Gehstöcke benötigt anfangs etwas Übung. Wir empfehlen, je nach Möglichkeit, sich deshalb am Anfang durch eine Hilfsperson zusätzlich begleiten/stützen zu lassen
- lagern Sie den Gehstock nicht in der Nähe starker Temperatureinwirkungen! Verletzungsgefahr besteht bei starker Überhitzung oder Unterkühlung des Gehstockes (z. B. bei starker Sonneneinstrahlung an Fenstern und Autoschauben, an Heizkörpern, in der Sauna oder bei Gefrieren), die zulässige Umgebungstemperatur bei Benutzung liegt zwischen -15° C bis +40° C!
- Gehstöcke dürfen nicht im Wasser benutzt werden. Das eindringende Wasser in das Rohr (Edelstahl, Leichtmetall und Carbon) führt zum Durchrosten oder oxidieren des Rohres, was eine erhöhte Bruchgefahr bedeuten kann. Dauerhafter Kontakt der Gehhilfe mit Feuchtigkeit ist zu vermeiden. Bei Feuchtigkeit sind die Gehstöcke entsprechend zu trocknen
- Sie benötigen Gehstöcke, weil Ihre übliche Beweglichkeit eingeschränkt ist. Obwohl Ihnen der Gehstock in dieser Situation hilft, bleibt Ihre Grundbeweglichkeit dennoch eingeschränkt! Halten Sie sich diesen Umstand dauernd vor Augen und lassen Sie bei der Benutzung der Gehstöcke besondere Vorsicht walten!

3.3. Ergänzende Hinweise für „Spike Plus“ (Art.-Nr. 50128-AL)

- bei „Spike Plus“ (Art.-Nr. 40232 & 40432) Modellen erfolgt die Zuschaltung des Spikes am Ende des unteren Rohres über dem Gummipuffer. Bitte führen Sie den dafür vorgesehenen Knopf in der Führung nach unten oder oben, um den Spike zu- oder abzuschalten

3.4. Ergänzende Hinweise für „Anti-Shock“ (Art.-Nr. 50128-AL)

- bei Gehstöcken mit zuschaltbarem Antishock-System (Art.-Nr. 40431, 40231 & 3096), den oberen Teil beim Griff festhalten, unteren Teil nach rechts drehen, das Dämpfungssystem ist nun automatisch aktiv, mit einer leichten Rückdrehung nach links deaktivieren Sie das Dämpfungssystem– Sie spüren wie die Verriegelung einschnappt

TIPP: Bergab: Antishock an um Ihre Schultern, Hand- und Kniegelenke zu schonen

Bergauf: Antishock aus und die Kraft wird wieder optimal übertragen

4. ERMITTELN UND EINSTELLEN DER RICHTIGEN LÄNGE

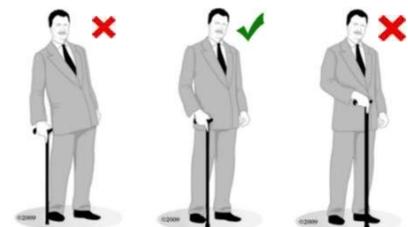
WARNUNG!! Gehstöcke sollten nur von Fachpersonal eingestellt werden!

Falsch eingestellte Gehstöcke können die Funktionsfähigkeit des

Der Gehstock ist... Gehstockes einschränken oder zur Überlastung des Gehstock Nutzers führen! Die Gehstöcke werden Ihnen in einem ordnungsgemäßen Zusammenbau übergeben und von Ihrem Fachhändler oder Pflegepersonal individuell auf Ihren Körper eingestellt. Sollten Sie unsicher sein, ob dies der Fall ist, so wenden Sie sich bitte an das zuständige Fachpersonal, dass Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen wird. Der Gehstock kann Ihnen die

erwünschte Entlastung nur bieten, wenn dieser optimal der Körperhöhe „zu kurz“, „optimal“ „zu lang“ angepasst ist. **FALSCH!** eingestellt **FALSCH!**

Fallbeispiele:

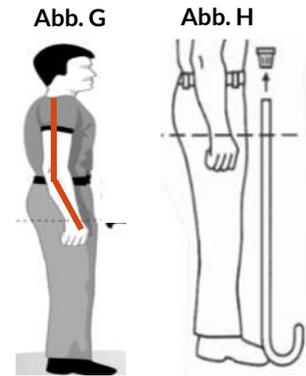


4.1. Die optimale Länge Ihres Gehstockes wird wie folgt ermittelt:

- grundsätzlich als Faustformel für die richtige Gehstocklänge gilt → halbe Körpergröße!

GEBRAUCHSANWEISUNGEN – METALL- UND CARBONSTÖCKE

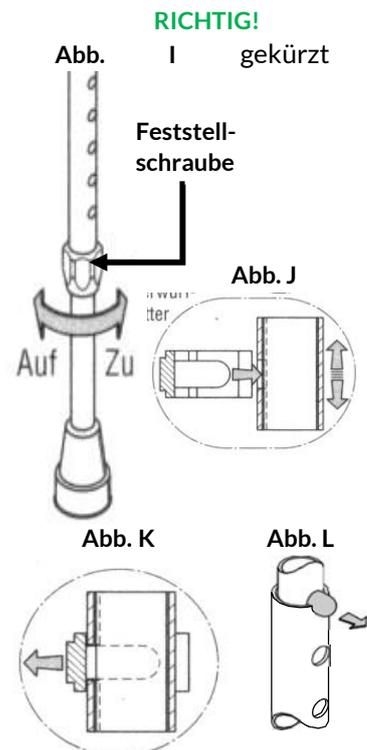
- stellen Sie sich mit Ihren alltäglichen Straßenschuhen aufrecht hin und lassen Sie die arme locker ausgestreckt und ganz leicht angewinkelt herunterhängen (**Abb. G**)
- achten Sie darauf, dass Ihre Schultern während des Gebrauchs des Gehstockes immer gerade zueinanderstehen und nicht schräg!
- stellen Sie den Gehstock mit dem Griff auf den Boden und messen Sie die Länge von der Handwurzel/Handgelenk bis zum Boden (**Abb. H**) oder markieren die gewünschte Stelle mit einem leicht wieder lösbaren Stift (z.B. Bleistift)
- Beachten Sie das Gehstöcke mit Fischergriff oder die als Paar benutzt werden ca. 4 cm länger sein sollten



- anschließend wird der Gehstock auf Höhe des Handgelenknöchels (Handelsüblichen Rohrschneider verwenden!) oder die entsprechende Länge eingestellt! Hierfür können Sie die Rohrsegmente zusammenschieben oder auseinanderziehen

4.2. Bei einer Druckknopf-Höhenverstellung gehen Sie wie folgt vor:

- sollte Ihr Gehstock mit einer Feststellschraube ausgestattet sein (**Abb. I**), ist diese vor der Verstellung mit einer Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn zu lösen
- entriegeln Sie die Höhenverstellung, indem Sie den Druckknopf eindrücken (**Abb. J**)
- passen Sie die Länge des Gehstockes Ihrer Körpergröße entsprechend an, indem Sie die Rohrsegmente zusammenschieben oder auseinanderziehen
- verriegeln Sie die Höhenverstellung wieder, indem Sie die Rohrsegmente so ausrichten, dass zwei Verriegelungslöcher übereinanderliegen, dadurch rastet der Druckknopf wieder ein (**Abb. K & L**)
- nach der Verstellung ist die Feststellschraube wieder fest anzuziehen (**Abb. I**)



VORSICHT! Sturzgefahr durch einknickende Gehstöcke bei unkorrekter Verriegelung der Höhenverstellung! Prüfen Sie nach jeder Anpassung die korrekte Verriegelung, indem Sie die Stöcke zu verdrehen oder zu verschieben versuchen!

4.3. Einstellen der Länge bei Gehstöcken mit Teleskop-Höhenverstellung

- zum Einstellen der Länge bei Gehstöcken mit Teleskop-Höhenverstellung, öffnen Sie den Verschluss zur Verstellung indem Sie den oberen Teil des Gehstockes beim Griff festhalten und das zu verstellende Rohrsegment nach links drehen.
- stellen Sie die gewünschte Länge ein und fixieren diese indem Sie den Gehstock wieder am Griff festhalten und das eingestellte Rohrsegment nach rechts drehen

5. VORSICHTSMAßNAHMEN

Durch die Benutzung eines Gehstockes entsteht eine für einzelne Körperpartien ungewohnt starke Belastung! Dadurch können folgende unerwünschten Nebenwirkungen auftreten:

GEBRAUCHSANWEISUNGEN – METALL- UND CARBONSTÖCKE

- an Händen und den Armen sowie an Kleidungsstücken können Druck- bzw. Scheuerstellen entstehen!
- wenn Sie zwei Gehstöcke benutzen, tragen Sie das ganze Körpergewicht auf den Händen! Beachten Sie, dass dies zu Beginn oder bei längerer Belastung zu Schmerzen und Überanstrengung führen kann! Gönnen Sie sich genügend Pausen!

6. LAGERUNG UND PFLEGE

- lagern Sie die Gehstöcke niemals in der Nähe von Hitzequellen wie Öfen, Heizungen oder im KFZ auf der Ablage! Gehstöcke nicht über einen längeren Zeitraum der Sonneneinstrahlung aussetzen! Strake Sonne oder Hitze zerstören den Kunststoff!
- schützen Sie Ihre Gehstöcke vor dem Umfallen und vor Lackschäden! (Stockschlaufen oder Stockhalter verwenden!)
- Verschleißteile wie z. B. Gummipuffer müssen regelmäßig ausgetauscht werden! Achten Sie unbedingt auf die richtige Größe, festen Sitz und darauf, dass sich ein Metallplättchen im Fuß des Gummipuffers sitzt! (sonst besteht die Gefahr das, dass Rohr den Gummipuffer durchstößt)
- Gehstöcke dürfen nach einer längeren Zeit der Nichtbenutzung nur nach vorheriger Prüfung durch das Fachpersonal wiederverwendet werden!
- Reinigen Sie die Gehstöcke bei Verschmutzung nur mit einem weichen, evtl. leicht feuchten Lappen!

- **WARNUNG!!** Griffe und Gummipuffer niemals mit öligen Substanzen reinigen! Rutschgefahr! (siehe **Abb. M**)
- **HINWEIS!!** Wird eine Desinfektion notwendig, ist ein geeignetes Desinfektionsmittel zu verwenden! Bitte beachten Sie bei der Anwendung die Herstellerangaben!

Abb. M



7. VERWENDUNGSEINSCHRÄNKUNGEN

- Lassen Sie Ihre Gehstöcke mindestens einmal pro Jahr von einem Fachhändler überprüfen
- die Gehstöcke dürfen nur laut Herstellerangaben belastet werden. Beachten Sie das maximal zulässige Körpergewicht auf dem Hängeetikett der Gehstöcke!
- Wenden Sie sich für größere Belastungen oder in Zweifelsfällen bitte an Ihren Fachhändler!
- verbogene oder beschädigte Gehstöcke dürfen keinesfalls weiterverwendet werden, da sie keine erforderliche Stabilität mehr bieten!
- aufgrund der Bruchgefahr dürfen verbogene Gehstöcke auch nicht gerichtet werden! Wenden Sie sich in diesem Fall zwecks Ersatzbeschaffung an Ihren Fachhändler!

Kontraindikatoren (Bitte mit Ihrem Arzt oder Pflegepersonal klären!)

- Notwendigkeit einer wirksameren Entlastung des betroffenen Skelettabschnitts (ggfs. Unterarmgehstützen einsetzen)
- Fehlendes oder gestörtes Koordinationsvermögen der oberen Extremitäten • Schmerzhaft Affektionen der Hand oder Ellenbogengelenke

8. WIEDEREINSATZ (VERLEIH) / EINSATZDAUER

Wir übernehmen die Haftung nach dem Produkthaftungsgesetz nur für das erstmalige in-Verkehrbringen unserer Gehstöcke! Einem Wiedereinsatz stimmen wir nur zu, wenn der Gehstock zuvor von uns geprüft wurde. Die Lebensdauer der Gehstöcke ist begrenzt auf 2 Jahre. Über diesen Zeitpunkt hinaus liegt die weitere Benutzung der Gehstöcke im Verantwortungsbereich des Benutzers.

9. ENTSORGUNG

Entsorgen Sie defekte oder verschlissene Gehstöcke, Zubehör und Verpackung nicht im Hausmüll, sondern entsprechend den nationalen und örtlichen Vorschriften für Umweltschutz und Rohstoffrückgewinnung. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Entsorgungsunternehmen.

10 . GEWÄHRLEISTUNG UND HAFTUNG

Sie haben ein hochwertiges GASTROCK-Produkt erworben! Sollte trotz höchster Qualitätsstandards in unserer Fertigung ein berechtigter Sachmangel auftreten, steht GASTROCK-STÖCKE GMBH das Recht zu, im Rahmen einer 24-monatigen Gewährleistung nach eigener Wahl die mangelhafte Sache nachzubessern oder durch eine mangelfreie Nachlieferung zu ersetzen! Es ist zu beachten, dass für unsere Anfertigungen, insbesondere Sonderanfertigungen, verschärfte gesetzliche Bestimmungen gelten! Für Schäden, die durch die Veränderung an unseren Gehstöcken entstanden sind, können wir keine Haftung übernehmen! Nicht von der Gewährleistung erfasste Mängel, die auf Verschleiß oder unsachgemäße Behandlung zurückzuführen sind! (Verschleißteile sind von der Gewährleistung ausgeschlossen. Für das gesamte Sortiment der GASTROCK-Produkte stehen Originalersatzteil und Zubehör zur Verfügung! Für Ersatzteile, Zubehör und Reparaturen wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.



11 . TECHNISCHE DATEN

Allgemeine- und technische Gehstockinformationen entnehmen Sie bitte dem Hängeetikett an Ihrem Gehstock!